Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

286 kcal per maaltijd · 143 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 3) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groente-gehaktstoofpot, met half-om-half gehakt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1190	595			14%
kcal (kcal)	286	143			14%
Eiwit (g)	15,6	7,8	21,8		28%
Koolhydraten (g)	14,2	7,1	19,8		5%
Suiker (g)	2,1	1	2,9		4%
Water (g)	157	78,5			10%
Vet (g)	17,9	9	56,4		20%
Cholesterol (mg)	45,6	22,8			15%
Vezels (g)	1,9	0,95	1,3		6%
Verzadigd (g)	7,3	3,6	22,9		33%
EOV (g)	8	4			9%
MOV (g)	1,5	0,73			6%
Omega 3 (g)	0,2	0,10			15%
Omega 6 (g)	1,2	0,58			13%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,10			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,11		20%
B2 (mg)	0,13	0,06		8%
B3 (mg)	7,7	3,9		46%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,78	0,39		28%
C (mg)	8,8	4,4		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,59	0,3		5%
K (µg)	5,8	2,9		8%
A (µg)	15,1	7,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,5	14,7		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,7	13,8		3%
Fosfor (mg)	149	74,3		27%
Magnesium (mg)	34,9	17,5		10%
Koper (mg)	0,14	0,07		15%
Jodium (µg)	27,8	13,9		19%

IJzer (mg)	1,6	0,81	15%
Selenium (µg)	18,1	9	26%
Zink (mg)	3,1	1,6	35%
Kalium (mg)	669	335	19%
Natrium (mg)	422	211	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	974	487		24%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	101	50,7		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	1,2		
Polysacchariden (g)	12,1	6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,49	0,25		
Som van vetzuren (g)	16,9	8,5		
Transvetten (g)	0,15	0,08		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,59	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl